



2024

Calendrier Calendar

...novatrices sur les thèmes
...imentaires urbains et
...en dans la co...



SANTROPOL ROULANT

111, rue Roy Est, Montréal, Québec, Canada H2W 1M1

tél : 514-284-9335

courriel / email : info@santropolroulant.org

web : www.santropolroulant.org



@SRoulant



facebook.com/SRoulant



bit.ly/SRdonnez



Nos partenaires : santropolroulant.org/partenaires

Depuis plus de 28 ans, la contribution financière des membres de la communauté du Roulant, quel qu'en soit le montant, a un impact immense sur le programme de popote roulante ! Un merci spécial à tous nos partenaires, ainsi qu'à toutes les personnes donatrices et aux entreprises qui soutiennent notre travail.

For over 28 years, financial contributions of all sizes from members of the Roulant community have had an immense impact on the Meals-on-Wheels program. A special thank you to all of our partners, as well as the many individual and corporate donors who support our work.

Photo de couverture / Cover Photo: Melanie Godel





Melanie Godel

Bienvenue à Santropol Roulant!

L'équipe de la popote roulante est très heureuse de vous présenter son calendrier 2024 !

Vous y retrouverez l'ensemble de la planification des repas pour l'année concocté autour d'une vingtaine de recettes en rotation. Nouvelle ou ancienne, chaque recette est réfléchiée pour répondre à vos besoins alimentaires. Ce beau menu nutritif est agrémenté de photographies prises au fil 2023, vous faisant faire le tour du Roulant de la ferme à l'assiette en passant par nos divers événements.

Nous espérons que nos repas diversifiés vous plairont !

NOTRE MISSION | *Santropol Roulant utilise la nourriture comme véhicule pour renforcer l'inclusion sociale entre les générations. De manière créative et collaborative, nous nourrissons notre communauté locale par des approches novatrices sur les thèmes de l'engagement communautaire, des systèmes alimentaires urbains et périurbains, de la sécurité alimentaire et du maintien dans la communauté.*

Welcome to Santropol Roulant!

The Meals-on-Wheels team is proud to bring you the 2023 calendar.

Inside, you will find a rotation of 20+ meals for you to enjoy this year. Each recipe, new or renewed, has been carefully considered to help meet your dietary needs. This nutritious menu is accompanied by beautiful photographs snapped over the course of 2023, giving you a tour of the Roulant, from the farm to the kitchen to our myriad community events.

We hope you enjoy these lovingly-prepared meals!

OUR MISSION | *Santropol Roulant uses food as a vehicle to break social and economic isolation between generations. Creatively and collaboratively, we strengthen and nourish our local community with our novel approaches to active community engagement, urban and peri-urban food systems, food security and community care.*



Melanie Godel

Des opportunités d'engagement social

Santropol Roulant, en plus de son programme de popote roulante, organise plusieurs événements sociaux gratuits au cours de l'année afin de réunir les clients et clientes, bénévoles, donateurs et donatrices et membres de l'équipe du Roulant. Vous recevrez des invitations pour tous les événements et activités qui seront organisés au cours de l'année.

En plus de ces événements sociaux, chaque année, est organisée l'Assemblée générale annuelle (AGA) de Santropol Roulant, qui est l'occasion de revenir sur les activités de l'organisme et d'élire le conseil d'administration. En tant que client ou cliente, et donc de membre de Santropol Roulant, vous serez invité à y participer en personne ou en ligne et à voter.

Nous avons hâte de vous accueillir dans notre espace. Peu importe votre niveau de mobilité ou vos besoins spécifiques, notre équipe et les bénévoles vous offriront le transport et l'accompagnement pour vous recevoir chaleureusement.

Opportunities for social engagement

In addition to its Meals-on-Wheels program, Santropol Roulant hosts several free social events throughout the year to bring together clients, volunteers, donors and team members. You will receive invitations to events and activities hosted throughout the year.

We also hold our Annual General Meeting (AGM) each year, an opportunity to look back on the organization's past year of activities and to elect the new board of directors. As a client, and therefore a member of Santropol Roulant, you will be invited to participate in person or online and to vote.

We look forward to welcoming you to our space, regardless of your level of mobility! Our team and volunteers are ready to provide transportation and assistance to meet your specific needs.

Votre plat du jour inclut :

Plat principal

- Servi avec un accompagnement de légumes ou de féculents

Un choix de plat d'accompagnement parmi :

- Dessert
- Dessert diabétique
- Pudding
- Compote sans sucre

Horaire de livraison :

Lundi, mardi, mercredi, vendredi et samedi :
entre 15h30 et 18h

Pas de livraison le jeudi et le dimanche

Your meal of the day includes:

Main dish

- Served with a side of vegetables or starches

Your choice of either:

- Dessert
- Diabetic-friendly dessert
- Pudding
- Unsweetened fruit compote

Delivery schedule:

Monday, Tuesday, Wednesday, Friday & Saturday:
between 3:30 p.m. and 6 p.m.

No deliveries on Thursdays and Sundays



Katherine MacNaughton

Une facturation flexible

Tous nos repas sont subventionnés. Le prix régulier de nos repas est fixé à 6,00\$. La possibilité d'une option à prix réduit est disponible pour nos clients et clientes à faible revenu. Appelez-nous pour en discuter davantage.

La facture vous est envoyée mensuellement. Le paiement peut être effectué par chèques, comptant, Interac, carte de crédit ou prélèvement bancaire automatique.

Des commandes faciles

Il vous est possible d'annuler ou de modifier vos commandes, vos jours de livraison ou vos choix de plats d'accompagnement. Pour se faire, contactez nous par téléphone au 514-284-9335. Nous vous demandons de prévenir **24 heures en avance** pour tout changement. Les commandes annulées après ce délai seront chargées sur votre facturation mensuelle.

Plus de détails sur le fonctionnement des commandes se trouvent dans le pamphlet livré avec ce calendrier.

Restons en contact !

Cette année encore, nous avons hâte d'interagir avec vous de plusieurs manières, que ce soit par le biais d'un appel téléphonique, la livraison de repas festifs de saison ou de bouquets de fleurs de notre jardin sur le toit, ou d'autres surprises.

Comme toujours, nous adorons recevoir de vos nouvelles. Appelez-nous pour toutes questions ou simplement pour dire bonjour !

Flexible pricing

All of our meals are subsidized. The regular price of a meal is \$6.00. A reduced price is available for our clients with lower financial capacity. You can call us to further discuss this option.

Your invoice is mailed once monthly and the payment can be made by cheque, cash, credit card, Interac, or preauthorized bank transfers.

Easy ordering

We are always happy to modify your orders, your delivery days or your choice of side dishes. Call us at least **24 hours in advance** for any cancellation or modification to your order. Orders cancelled after this delay will appear on your monthly bill.

More details on how deliveries work can be found in the document delivered with this calendar.

Let's stay connected!

Once again this year, we look forward to interacting with you in many ways, whether through a phone call, the delivery of festive meals or flower bouquets from our rooftop garden, or other surprises.

As always, we love hearing from you.

Call us with any questions, or just to say hello!

Des questions ?
Appelez-nous !

514-284-9335

Have a question?
Call us!

JANVIER JANUARY



Nazmus Syed

Peu importe la saison, nos bénévoles sont là pour vous apporter un brin de chaleur et de joie.
Volunteers are dedicated to bringing you a touch of warmth and good cheer, no matter the season.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
	1 JOUR DE L'AN NEW YEAR'S DAY	2 Poulet orange-sésame / Orange-Sesame Chicken	3 Chili aux fèves rouges / Red Bean Chili	4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Pâté du berger / Shepherd's Pie	6 Bol de courge rôtie et grains / Roasted Squash and Grain Bowl
7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Casserole de thon / Tuna Casserole	9 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki	10 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Cari thai aux pois-chiches / Thai Chickpea Curry	13 Quiche jambon fromage / Ham and Cheese Quiche
14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Salade grècque avec quinoa / Quinoa Greek Salad	16 Spaghetti Bolognaise	17 Poulet marocain / Moroccan Chicken	18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	20 Chow Mein au tofu / Tofu Chow Mein
21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	23 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	24 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Bol de courge rôtie et grains / Roasted Squash and Grain Bowl	27 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta
28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Chili aux fèves rouges / Red Bean Chili	30 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	31 Poulet au beurre / Butter Chicken			

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au :

514-284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

514-284-9335

**FÉVRIER
FEBRUARY**



Armaury de Foresta

*Le secret des délicieux repas du Roulant ? Des ingrédients frais, des recettes équilibrées et une touche d'énergie positive.
The secret of the Roulant's delicious meals? Fresh ingredients, balanced recipes, and a sprinkle of positive energy.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
				1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Pâté du berger / Shepherd's Pie	3 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata
4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie	6 Poisson citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	7 Cari thai aux pois-chiches / Thai Chickpea Curry	8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki	10 Quiche jambon fromage / Ham and Cheese Quiche
11 NOUVEL AN CHINOIS CHINESE NEW YEAR PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	13 Poulet orange- sésame / Orange- Sesame Chicken	14 ST-VALENTIN VALENTINE'S DAY Salade grecque avec quinoa / Quinoa Greek Salad	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish	17 Spaghetti Bolognaise
18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Chow Mein au tofu / Tofu Chow Mein	20 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	21 Poulet marocain / Moroccan Chicken	22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Casserole de thon / Tuna Casserole	24 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata
25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Pâté du berger / Shepherd's Pie	27 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	28 Bol de courge rôtie et grains / Roasted Squash and Grain Bowl	29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL		

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au :

514-284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

514-284-9335



**MARS
MARCH**

Pierre Ingelbert

L'Assemblée générale annuelle offre un espace chaleureux et inclusif où chaque membre du Roulant, y compris les clients et clientes, peuvent voter pour l'avenir de la communauté.
The Annual General Meeting provides a warm and inclusive space where every Roulant member, including clients, can vote for the future of the community.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 Chili aux fèves rouges / Red Bean Chili	2 Poulet balsamique / Balsamic Chicken
3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	5 Quiche jambon fromage / Ham and Cheese Quiche	6 Salade grecque avec quinoa / Quinoa Greek Salad	7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES INTERNATIONAL WOMEN'S DAY Saumon au fenouil / Fennel Salmon	9 Poulet au beurre / Butter Chicken
10 CHANGEMENT À L'HEURE D'ÉTÉ DAYLIGHT SAVINGS TIME STARTS DÉBUT DE RAMADAN RAMADAN BEGINS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Chow Mein au tofu / Tofu Chow Mein	12 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	13 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta	14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Poisson citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	16 Spaghetti Bolognese
17 ST-PATRICK ST-PATRICK'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES QUEBEC MEALS-ON-WHEELS WEEK Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	19 Bol de courge rôtie et grains / Roasted Squash and Grain Bowl	20 PRINTEMPS SPRING Cari thai aux pois-chiches / Thai Chickpea Curry	21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22  REPAS FESTIF / FESTIVE MEAL	23 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie
24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL PÂQUES EASTER 31	25 HOLI Casserole de thon / Tuna Casserole	26 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki	27 Pâté du berger / Shepherd's Pie	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish	30 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata

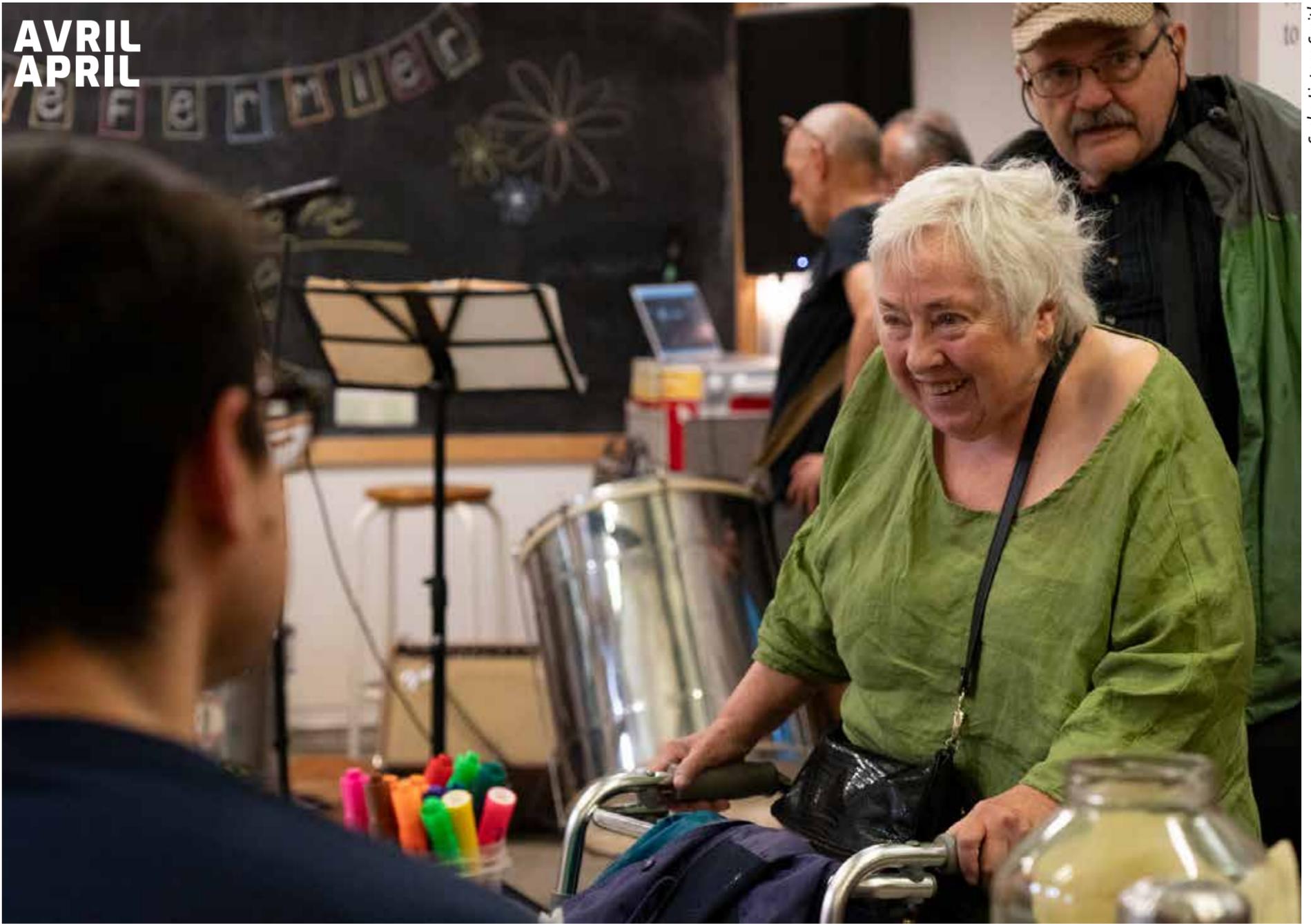
Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au :

514-284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

514-284-9335

**AVRIL
APRIL**



Sasha Lintern-Smith

*Vos sourires sont la plus belle récompense pour tisser activement une communauté intergénérationnelle et une vie sociale dynamique.
Your smiles are our greatest reward in actively weaving an intergenerational community and a vibrant social life.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
	1 Poulet orange-sésame / Orange-Sesame Chicken	2 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	3 Quiche jambon fromage / Ham and Cheese Quiche	4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Chili aux fèves rouges / Red Bean Chili	6 FÊTE DU TARTAN TARTAN DAY Salade grècque avec quinoa / Quinoa Greek Salad
7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	9 EID-AL-FITR (FIN DU RAMADAN) (RAMADAN ENDS) Spaghetti Bolognese	10 Bol de courge rôtie et grains / Roasted Squash and Grain Bowl	11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	13 Poulet balsamique / Balsamic Chicken
14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	16 Poisson citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	17 Poulet marocain / Moroccan Chicken	18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Cari thai aux pois-chiches / Thai Chickpea Curry	20 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta
21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 DÉBUT DE PESSA'H PASSOVER BEGINS Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	23 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	24 Chow Mein au tofu / Tofu Chow Mein	25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie	27 Pâté du berger / Shepherd's Pie
28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Salade grècque avec quinoa / Quinoa Greek Salad	30 FIN DE PESSA'H PASSOVER ENDS Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish				

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au :

514-284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

514-284-9335

**MAI
MAY**

JARDIN PIZZA



Clare Shuley

À travers quatre sites agricoles, les membres de la communauté de tout âge peuvent cultiver l'amour de l'agriculture et voir les semences de leurs efforts germer.
Through four agricultural sites, community members of all ages can cultivate a love for growing food and witness the seeds of their efforts sprout.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
			1 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki	2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Quiche jambon fromage / Ham and Cheese Quiche	4 Casserole de thon / Tuna Casserole
5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Chili aux fèves rouges / Red Bean Chili	7 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	8 Bol de courge rôtie et grains / Roasted Squash and Grain Bowl	9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Poulet orange- sésame / Orange- Sesame Chicken	11 Spaghetti Bolognaise
12 FÊTE DES MÈRES MOTHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	14 Poulet marocain / Moroccan Chicken	15 Pâté du berger / Shepherd's Pie	16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	18 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata
19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES PATRIOTS' DAY Poisson citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	21 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	22 Salade grecque avec quinoa / Quinoa Greek Salad	23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Cari thai aux pois-chiches / Thai Chickpea Curry	25 Poulet balsamique / Balsamic Chicken
26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta	28 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	29 Poulet au beurre / Butter Chicken	30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 ANNIVERSAIRE DE SANTROPOL ROULANT SANTROPOL ROULANT'S BIRTHDAY Quiche jambon fromage / Ham and Cheese Quiche	

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au :

514-284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

514-284-9335



La récolte de fraises et l'esprit communautaire lors de notre Journée Communautaire à la ferme du Roulant à Senneville.
Harvesting strawberries and a community spirit during our Community Farm Day at the Roulant farm in Senneville.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
						1 Chow Mein au tofu / Tofu Chow Mein
2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie	4 Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish	5 Bol de courge rôtie et grains / Roasted Squash and Grain Bowl	6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Casserole de thon / Tuna Casserole	8 Spaghetti Bolognaise
9 PÂQUES EASTER PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	11 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	12 Chili aux fèves rouges / Red Bean Chili	13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki	15 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata
16 FÊTE DES PÈRES FATHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 EID-AL-ADHA Poulet orange- sésame / Orange- Sesame Chicken	18 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	19 Pâté du berger / Shepherd's Pie	20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 ÉTÉ SUMMER  REPAS FESTIF / FESTIVE MEAL	22 Salade grecque avec quinoa / Quinoa Greek Salad
23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL 30	24 ST-JEAN-BAPTISTE Saumon au fenouil / Fennel Salmon	25 Quiche jambon fromage / Ham and Cheese Quiche	26 Poulet marocain / Moroccan Chicken	27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Cari thai aux pois-chiches / Thai Chickpea Curry	29 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta

Pour commander vos repas ou pour
modifier vos commandes, veuillez
nous appeler au :

514-284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
one day in advance :

514-284-9335

**JUILLET
JULY**



Nazmus Syed

Grâce aux efforts combinés de centaines de bénévoles agricoles, la récolte annuelle d'ail est entre bonnes pattes !
Thanks to the combined efforts of hundreds of farm volunteers, the annual summer garlic harvest is in safe paws!

DIM • SUN	LUN • MON	MAR • TUE	MER • WED	JEU • THU	VEN • FRI	SAM • SAT
	1 FÊTE DU CANADA CANADA DAY	2 Bol de courge rôtie et grains / Roasted Squash and Grain Bowl	3 Spaghetti Bolognaise	4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Poisson citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	6 Chow Mein au tofu / Tofu Chow Mein
7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	9 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	10 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki	13 Chili aux fèves rouges / Red Bean Chili
14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish	16 Salade grecque avec quinoa / Quinoa Greek Salad	17 Pâté du berger / Shepherd's Pie	18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Casserole de thon / Tuna Casserole	20 Poulet orange-sésame / Orange-Sesame Chicken
21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Quiche jambon fromage / Ham and Cheese Quiche	23 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	24 Cari thai aux pois-chiches / Thai Chickpea Curry	25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	27 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta
28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	30 Spaghetti Bolognaise	31 Poulet au beurre / Butter Chicken			

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au :

514-284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

514-284-9335

AOÛT AUGUST



Anna Aglietta

Le jardin de La Cité-des-Hospitalières est un bel espace, autant pour la confection de bouquets que pour des actions significatives pour une réconciliation et une guérison collective, en collaboration avec des organismes partenaires tels que Comm-Un.

The La Cité-des-Hospitalières garden is a beautiful space as much for gathering bouquets as for meaningful actions towards reconciliation and collective healing, in collaboration with partner organizations like Comm-Un.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
				1 LAMMAS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Chow Mein au tofu / Tofu Chow Mein	3 Bol de courge rôtie et grains / Roasted Squash and Grain Bowl
4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie	6 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	7 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	8 JOURNÉE INTERNATIONALE DU CHAT INTERNATIONAL CAT DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	10 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki
11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Chili aux fèves rouges / Red Bean Chili	13 Casserole de thon / Tuna Casserole	14 Poulet orange- sésame / Orange- Sesame Chicken	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Poisson citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	17 Pâté du berger / Shepherd's Pie
18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	20 Quiche jambon fromage / Ham and Cheese Quiche	21 Salade grècque avec quinoa / Quinoa Greek Salad	22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Poulet marocain / Moroccan Chicken	24 Chow Mein au tofu / Tofu Chow Mein
25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	27 Poisson pané aux amandes / Almond- Breaded Fish	28 Cari thai aux pois-chiches / Thai Chickpea Curry	29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Bol de courge rôtie et grains / Roasted Squash and Grain Bowl	31 Spaghetti Bolognaise

Pour commander vos repas ou pour
modifier vos commandes, veuillez
nous appeler au :

514-284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
one day in advance :

514-284-9335

**SEPTEMBRE
SEPTEMBER**



Clare Shuley

*Santropol Roulant organise des événements bénévoles dynamiques tels que des 5à7, favorisant les liens et les échanges communautaires.
Santropol Roulant hosts vibrant volunteer events such as 5à7, fostering connections and community exchange.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 FÊTE DE TRAVAIL LABOUR DAY Casserole de thon / Tuna Casserole	3 Poulet au beurre / Butter Chicken	4 Pâté du berger / Shepherd's Pie	5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	7 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata
8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Chili aux fèves rouges / Red Bean Chili	10 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	11 Salade grecque avec quinoa / Quinoa Greek Salad	12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Quiche jambon fromage / Ham and Cheese Quiche	14 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta
15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	17 Bol de courge rôtie et grains / Roasted Squash and Grain Bowl	18 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie	19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Spaghetti Bolognaise	21 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki
22 AUTOMNE FALL PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Poisson citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	24 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	25 Poulet marocain / Moroccan Chicken	26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27  REPAS FESTIF / FESTIVE MEAL	28 Chow Mein au tofu / Tofu Chow Mein
29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION NATIONAL DAY OF TRUTH AND RECONCILIATION Poulet balsamique / Balsamic Chicken					

Pour commander vos repas ou pour
modifier vos commandes, veuillez
nous appeler au :

514-284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
one day in advance :

514-284-9335

OCTOBRE OCTOBER



Simone Chen

*Vous pouvez rencontrer les charmantes personnalités de l'équipe de Santropol Roulant tout au long de l'année, que ce soit par téléphone ou en personne !
You may catch the enchanting personalities of the Santropol Roulant team throughout the year, over the phone or in person!*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
		1 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	2 ROSH HASHANA Cari thai aux pois-chiches / Thai Chickpea Curry	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	5 Salade grecque avec quinoa / Quinoa Greek Salad
6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish	8 Pâté du berger / Shepherd's Pie	9 Bol de courge rôtie et grains / Roasted Squash and Grain Bowl	10 JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES INTERNATIONAL DAY OF OLDER PERSONS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 YOM KIPPUR Poulet orange-sésame / Orange-Sesame Chicken	12 Casserole de thon / Tuna Casserole
13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 ACTION DE GRÂCE THANKSGIVING Quiche jambon fromage / Ham and Cheese Quiche	15 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	16 Poulet au beurre / Butter Chicken	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	19 Chili aux fèves rouges / Red Bean Chili
20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie	22 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	23 Chow Mein au tofu / Tofu Chow Mein	24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Spaghetti Bolognaise	26 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	29 Salade grecque avec quinoa / Quinoa Greek Salad	30 Cari thai aux pois-chiches / Thai Chickpea Curry	31 HALLOWEEN DIWALI PAS DE LIVRAISON NO MEAL		

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au :

514-284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

514-284-9335

NOVEMBRE NOVEMBER



Sasha Lintern-Smith

Les événements au Roulant sont de belles occasions de partager un repas dans une ambiance chaleureuse.
Roulant events are delightful opportunities for warm gatherings around a shared meal.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 Poulet orange-sésame / Orange-Sesame Chicken	2 Casserole de thon / Tuna Casserole
3 RETOUR À L'HEURE NORMALE DAYLIGHT SAVINGS TIME ENDS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Bol de courge rôtie et grains / Roasted Squash and Grain Bowl	5 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	6 Poulet marocain / Moroccan Chicken	7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	9 Chili aux fèves rouges / Red Bean Chili
10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 JOUR DU SOUVENIR REMEMBRANCE DAY Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	12 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	13 Quiche jambon fromage / Ham and Cheese Quiche	14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	16 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta
17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Chow Mein au tofu / Tofu Chow Mein	19 Spaghetti Bolognaise	20 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie	21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	23 Salade grecque avec quinoa / Quinoa Greek Salad
24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Poisson citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	26 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki	27 Cari thai aux pois-chiches / Thai Chickpea Curry	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish	30 Bol de courge rôtie et grains / Roasted Squash and Grain Bowl

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au :

514-284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

514-284-9335

DÉCEMBRE DECEMBER



*L'esprit festif des fêtes illumine l'année entière au Roulant, grâce à des repas festifs et des événements spéciaux.
The spirit of the holidays radiates year-round at the Roulant, thanks to festive meals and special events.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Quiche jambon fromage / Ham and Cheese Quiche	3 Poisson ail- gingembre / Garlic- Ginger Fish	4 Poulet orange- sésame / Orange- Sesame Chicken	5 JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES INTERNATIONAL VOLUNTEER DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	7 Chili aux fèves rouges / Red Bean Chili
8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	10 Poulet au beurre / Butter Chicken	11 Spaghetti Bolognaise	12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Chow Mein au tofu / Tofu Chow Mein	14 Salade grecque avec quinoa / Quinoa Greek Salad
15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	17 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	18 Bol de courge rôtie et grains / Roasted Squash and Grain Bowl	19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 FIN DE HANUKKAH HANUKKAH ENDS Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	21 HIVER WINTER Poulet balsamique / Balsamic Chicken
22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	24 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta	25 NOËL CHRISTMAS DÉBUT DE HANUKKAH HANUKKAH BEGINS Cari thai aux pois-chiches / Thai Chickpea Curry	26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27  REPAS FESTIF / FESTIVE MEAL	28 Pâté du berger / Shepherd's Pie
29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Quiche jambon fromage / Ham and Cheese Quiche	31 Casserole de thon / Tuna Casserole				

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au :

514-284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

514-284-9335

Faites partie de la recette

Les dons à Santropol Roulant permettent d'accroître l'accès à des aliments sains, de renforcer notre système alimentaire local et de créer davantage d'opportunités d'inclusion sociale. Avec votre soutien, nous utilisons la nourriture comme un moyen de briser l'isolement social et économique entre les générations en livrant des repas cinq jours par semaine, en cultivant, cuisinant et distribuant des légumes biologiques, ainsi qu'en organisant des événements communautaires et bien plus encore.

Comment faire une différence :

- **Donnez mensuellement** et nourrissez votre communauté tout au long de l'année.
- **Faites un don unique** du montant de votre choix, au moment de votre choix.
- **Offrir une contribution durable** dans votre testament et créez un héritage d'une communauté mieux nourrie.

Vous pouvez donner par téléphone, en ligne, par chèque ou en personne. Lançons la conversation !

Appelez-nous au **514-284-9335**

Le numéro d'organisme de bienfaisance canadien enregistré de Santropol Roulant est le #140 717 414 RR 0001. Un reçu pour les impôts sera remis pour tout don de 10 dollars et plus.

Be a part of the recipe

Donations to Santropol Roulant increase access to healthy food, strengthen our local food system, and create more opportunities for social inclusion. With your support, we are using food as a vehicle to break social and economic isolation between generations by delivering meals five days a week; growing, cooking, and redistributing organic produce; hosting community events; and more.

How you can contribute:

- **Become a monthly donor** and nourish your community all year long.
- **Make a one-time donation** of any amount, at any time throughout the year.
- **Offer a lasting gift** in your will and create a legacy of community care.

Contribute over the phone, online, by cheque, or in person. Let's start the conversation!

Give us a call **(514)-284-9335**

Santropol Roulant's nationally registered Canadian charity number is #140 717 414 RR 0001.

All donations over \$10 are entitled to a charitable donation tax receipt.

Calendrier 2025 Calendar

JANVIER · JANUARY							FÉVRIER · FEBRUARY							MARS · MARCH							AVRIL · APRIL						
DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT
29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	1	30	31	1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	1	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	30	31	1	2	3	4	5	4	5	6	7	8	9	10
MAI · MAY							JUIN · JUNE							JUILLET · JULY							AOÛT · AUGUST						
DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT
27	28	29	30	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	31	1	2	3	4	5	6
SEPTEMBRE · SEPTEMBER							OCTOBRE · OCTOBER							NOVEMBRE · NOVEMBER							DÉCEMBRE · DECEMBER						
DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT
31	1	2	3	4	5	6	28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	1	2	3
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	30	1	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9	10